



crecer familias saludables



La actividad física es cualquier movimiento corporal creado por nuestros músculos y que utiliza energía. Los niños necesitan por lo menos una hora al día de actividad física. Los adultos necesitan al menos 30 minutos casi todos los días.

Afortunadamente no es necesario hacer toda nuestra actividad física de una sola vez. Cualquier actividad que dura al menos 10 minutos cuenta para nuestro requerimiento diario de movimiento.

La actividad física diaria tiene muchos beneficios:

- mejora la salud del corazón
- aumenta nuestra capacidad de aprender
- ayuda a controlar nuestro peso
- previene enfermedades crónicas

- desarrolla y mantiene huesos, músculos, y articulaciones sanos.
- aumenta energía y promueve un sueño profundo
- reduce sentimientos de estrés y ansiedad
- mejora la autoestima y los sentimientos de alegría.

Hay maneras sencillas de aumentar su actividad física:

- Sean activos juntos, en familia, y hagan las metas de la actividad física un desafío para toda la familia.
- Incorpore el movimiento dentro de su rutina diaria – estacione su carro más lejos de la entrada cuando vaya de compras, camine para recoger el correo, y utilice la escalera en vez del ascensor.



- Establezca un espacio dentro de su hogar donde es sano y aceptable ser físicamente activo.
- Aprenda cuáles deportes y actividades son divertidas para su familia y participe en ellas.
- Anime a sus hijos a pensar en movimiento mientras practican el deletreo de palabras y estudian para una prueba.
- Explore los parques y las oportunidades recreativas de su ciudad.
- Involucre a su familia en trabajos comunitarios que promuevan la actividad física.
- Dé regalos que fomenten la actividad: zapatos deportivos, patines, bicicletas, pelotas, etc.
- Establezca un horario regular para el ejercicio.

Para tener una familia sana, deles a sus hijos estos regalos:

- Disciplina
- Estructura
- Buenos ejemplos
- Buena información
- Meriendas y comidas saludables.

Los beneficios de 5+2-1-0 para las familias:

- Mayor energía
- Mayor capacidad de sobrellevar el estrés o la ansiedad
- Niños sanos y responsables que crecen sabiendo elegir opciones inteligentes y mantener un peso saludable
- Menos visitas al médico y dentista
- Mayor trabajo en equipo.



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

CR-009406 3/09

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.